



Abenteuer



Stefan und Heike Koch bieten in ihrer Wildnisschule Allgäu unter anderem Workshops im Iglubau. Die beiden haben jede Menge Outdoor-Erfahrung, nicht nur in den Alpen, sondern auch in Skandinavien und Übersee

Es klingt wie ein Traum aus Kindheitstagen: im Winter ein Iglu bauen und darin übernachten. Mitten in den Bergen. Fährten von Rehen, Hirschen, Gämsen oder Füchsen entdecken. Beim heißen Tee und einer kräftigen Suppe Wildnisgeschichten hören, oder selbst erzählen. Vielleicht das eine oder andere Abenteuer erleben. Oder wenigstens eine zünftige Schneeballschlacht. Und in der Nacht das Spektakel des unendlichen Sternenhimmels genießen ... womöglich sogar bei Vollmond. Genau das verspricht die Allgäuer Wildnisschule von Stefan Koch und Heike Koch mit ihren Iglu-Erlebnis-Angeboten. „24 h Iglu Experience“, „48 h Iglu Experience“ und „48 h Iglu & Alpine Experience“ gibt es da. Klingt ziemlich hip. Und ist tatsächlich sehr cool. Mal abgesehen davon, dass man trotz der Kälte ziemlich ins Schwitzen kommen kann. Denn ein Iglu zu bauen ist richtig Arbeit. Stefan Koch führt seine maximal Zwölf-Personen-Gruppe immerhin auf Höhen jenseits der 1600 Meter, je nach Schneelage. Dabei ist

nicht nur Kondition gefragt, sondern auch Schmalz in den Oberschenkeln. Denn einige hundert Höhenmeter sind per Schneeschuh zu bewältigen, und alle Teilnehmer müssen ihre Ausrüstung selber mitschleppen.

Dass die Anstrengungen dennoch kurzweilig sind, liegt an den beiden Wildnis-Pädagogen, ihren langjährigen Erfahrungen und ihrer bunten Vita.

Schon nach wenigen Gesprächsminuten ist klar: Die beiden sind echte Bergfexen, wenn auch keine Allgäuer. Der 40-jährige Stefan stammt ursprünglich aus dem badischen Karlsruhe, die 52-jährige Heike aus der Oberlausitz – einer der am dünnsten besiedelten Landstriche Deutschlands, berühmt für seine Wolfspopulation (rund 50 Tiere).

Stefan scheint der ruhende Pol des Teams zu sein, Heike das temperamentvolle Gegenstück. Beiden gemeinsam: ihr ganzheitliches Verständnis von Natur und Mensch. „Empathie“ ist ein Schlüsselwort, das im Interview immer wieder fällt.

Vielleicht einer der Gründe für den Erfolg der Wildnisschule. Ein anderer: Naturnähe seit Kindheitstagen. Der Badener Koch war schon mit seinen Eltern ständig im Schwarzwald und den Alpen unterwegs, ob auf dem Rad oder im Kajak. Nach der Schule hatte er die Idee, zur Bundeswehr zu gehen. „Ich dachte an Abenteuer in den Bergen, zum Beispiel beim Gebirgsjägerbataillon in Mittenwald.“ Mit leiser Selbstironie setzt er hinzu: „Ich bin dann aber bei der Aufnahmeprüfung durchgefallen.“ Vielleicht, weil er mit dem uniformierten Prinzip von Befehl und Gehorsam nicht allzu viel anfangen konnte. Der damalige Twen war auf der Suche nach einem sinnvollen Leben. Und hatte Glück, als er einen Allgäuer Erlebnispädagogen kennenlernte. Koch absolvierte verschiedene Wildnispädagogik-Seminare und verdiente schließlich sein erstes Wildnis-Geld bei Outdoor-Event-Agenturen; als Survival-Trainer und Firmencoach. Gut bezahlt, „aber zu oberflächlich“, wie er heute urteilt.

Ihm fehlte der ganzheitliche Ansatz. Koch fand ihn beim amerikanischen Szeneguru Tom Brown junior und dessen Schüler Jon Young, zu denen er mehrfach über den Atlantik reiste. Brown beruft sich darauf, sein Naturwissen als Kind und Teenager von einem weisen Apachen namens „Stalking Wolf“ erlernt zu haben – eine Art Wiedergänger des legendären (und fiktiven) Don Juan des Flower-Power-Anthropologen Carlos Castaneda.

Doch eigentlich bedarf Stefan Koch nicht der Legitimation durch transatlantische Diskurse. Zumal er seit bald 20 Jahren als hauptberuflicher und zertifizierter Outdoor-Trainer aktiv ist. Er ist ein staatlich geprüfter Tiroler Raftguide, ein akkreditierter Canyoningführer und Hochseilgartentrainer, ein Bergwander- und Skitourenführer sowie als Guide im Naturpark Nagelfluhkette unterwegs.

Heike Koch stammt wie gesagt aus einer der wildesten Wildnisregionen Mitteleuropas. Ihr Interesse galt indes vornehmlich Menschen. Sie studierte Phoniatrie (Störungen der Stimme und des Sprechens) und Audiologie (Lehre vom Hören), arbeitete als Logopädin und Klangheilerin und absolvierte eine Vielzahl von Weiterbildungskursen. Die Lausitzerin lebt seit mittlerweile 28 Jahren im Allgäu, lange Zeit arbeitete sie in einer HNO-Praxis. Bis sie ihren Mann kennenlernte und bei ihm „in die Lehre“ ging, wie sie selber sagt. Vermutlich kein einfacher Prozess für eine selbstbewusste Frau. Doch er habe sie mit seiner Fachkompetenz überzeugt, berichtet sie mit einem Lächeln. Heike Koch ist wohl der gruppendynamische Katalysator bei den Wildnispädagogik-Angeboten der Allgäuer Wildnisschule. „Menschen zusammenzuführen“, nennt sie ihre Stärke. Zudem ist sie eine Expertin in Sachen Botanik, insbesondere für Heilkräuter. Klar, dass sie ebenfalls als Führerin im Naturpark Nagelfluhkette fungiert.

Das umfassende Fachwissen des Duos kommt bei den längeren Kursen und Veranstaltungen der Wildnisschule besonders zum



Iglu

Tragen. Zum Beispiel bei den Großen Wildnistrainings, bei dem die Kursteilnehmer das Know-how für Touren in polaren und alpinen Gebieten vermittelt bekommen – ob für Lappland-Wanderungen, Himalaya-Trekkingtouren oder Kanutouren in Alaska oder Skandinavien. Wer in Endzeit-Stimmung ist, kann bei den Kochs einen Überlebenskurs in den Wäldern belegen oder ein Wochenende mit einem Survival-Rucksack bestreiten. Die Höhepunkte in diesem Jahr stellen einige großen Touren dar: So steht im März eine Durchquerung der verschneiten Hardangervidda an – ein wild-romantisches Hochland in Süd-norwegen, das die Wildnispädagogen und ihre Mitstreiter mit Skiern, Schneeschuhen und Ziehschlitzen erkunden wollen. Begegnungen mit wilden Rentierherden, Braunbären oder auch Wölfen inbegriffen. Im Sommer haben sie eine Seckajaktour in den schwedischen Ostseeschären geplant, dazu einen Wildnis- und Bushcraft-Intensivkurs in den schwedischen Wäldern. Die Kochs verfügen im westschwedischen Värmland auch über eine geräumige Hütte (die man mieten kann). Überhaupt Skandinavien: „Hier kam ich auf die Idee für unsere Iglu-Wochenenden“, erinnert sich Stefan Koch.

Wie setzt sich das Publikum der Wildnisschule zusammen? Stefan Kochs spontane Antwort lautet: „Es ist eine bunte Mischung sehr unterschiedlicher Leute.“ Manche suchten das Abenteuer, andere ein tieferes Verständnis über Vorgänge in der Natur, dritte eine Perspektive im Leben – darunter junge Menschen, wie er selber vor 20 Jahren, aber auch solche, die schon etabliert sind und sich nun fragten: „Das kann doch noch nicht alles gewesen sein!“ Heike Koch ergänzt: „Es gibt einen markanten roten Faden in allen Vorstellungsrunden von allen Seminaren und Kursen in der Wildnisschule. Praktisch alle Menschen, die zu uns kommen, verbindet, dass sie sich nicht mehr in dem Maße verbunden und zugehörig fühlen, wie es ihnen guttun würde.“ Zugehörig zur Natur, zur natürlichen Umwelt, zusammen mit Menschen, die man schätzt.

Die beiden Wildnispädagogen belehren (und langweilen) ihre Adepten indes nicht mit langen Referaten. Sie praktizieren stattdessen die sogenannte „Coyote-Methode“, nach der Lernen aus Beobachten, Ausprobieren und dem Lösen von Problemen besteht. Ein Begriff, den Tom Brown jr. und Jon Young in die Wildnispädagogik eingeführt haben (das Prinzip „entdeckendes Lernen“ ist in der modernen Pädagogik mindestens ebenso lang populär).

Das heißt natürlich nicht, dass sie ihre Iglu-Novizen auf gut Glück losbauen lassen würden. Im Gegenteil: Stefan Koch erklärt Schritt für Schritt (im Wortsinne), welcher Schnee am besten für ein Iglu geeignet ist, wie die Schneepatten geschnitten werden müssen und das Schneehaus errichtet wird. Schon im Vorfeld weisen er und seine Frau auf die richtige Kleidung hin („Ganz wichtig: kälte- und nässe-isolierende Handschuhe!“, „Gore-Tex verträgt sich nicht mit Funkenflug!“). Ausrüstungsgegenstände wie Schneeschuhe kann man sich bei der Wildnisschule ausleihen.

Bei den Iglu-Angeboten der Kochs steht zwar primär das Erlebnis und der Spaß im Vordergrund, doch das heißt nicht, dass die beiden ihre Grundlinien nicht folgen würden. „Die Plätze, die wir für unser temporäres Iglu-Dorf aussuchen, sind alle mit den Waldbesitzern und dem Naturschutz abgestimmt“, hebt Stefan Koch hervor. Und was wird aus einem Iglu-Dorf, wenn es dessen Erbauer wieder verlassen? „Früher oder später schmilzt es einfach weg“, berichtet Stefan Koch mit einem Schmunzeln, „spurlos.“ Doch zuweilen helfen die Bewohner auch nach. „Manchmal klettern sie am Ende auf ihr Iglu, um festzustellen, wie tragfähig es ist ...“ Das erinnert schon sehr an die Schneeburgen aus den Kindheitstagen. Weitere Infos: www.wildnisschule-allgaeu.de.

Text: Horst Kramer
Fotos: Stefan und Heike Koch

Links oben: Mitglieder einer Schulklasse sind im Outdoor-Workshop auf einen Baum geklettert. Oben: Nichts ist romantischer als ein selbst gebautes, illuminiertes Iglu hoch auf dem Berg. Ganz links: Stefan und Heike Koch. Links: Workshop-Teilnehmer wärmen sich die Füße am selbst aufgebauten Lagergrill.



Wintersport und Romantik in der italienischen Bergwelt

Das Val di Fassa überzeugt mit legendären Pisten und Dolce Vita

Mitten im UNESCO Welterbe Dolomiten bezaubert das Val di Fassa mit atemberaubender Kulisse, atemberaubend attraktiven Skigebieten, Winterparadies für jeden Geschmack und ihrer stimmungsvollen Mischung aus alpiner Ursprünglichkeit und mediterranem Charme. Das Tal im Nordosten des Trentino ist vor allem bei Wintersportlern bekannt für die Winter-Highlights Sellaronda und das Langlaufzentrum Ladinia. Leichter als diese Sommeraufgänge sind nur ein Monatszeichen dieser Region. Das Val di Fassa beeindruckt mit legendären Gipfeln und berühmten Abfahrten. Hier findet man die Marmarosta, den höchsten Gipfel und das einzige Gletschergebiet in den Dolomiten. Nur wenige Kilometer entfernt liegen die Dörfer Campitello, Pozzo di Fassa und Cembra an der weltberühmten Sellaronda, der spektakulären Höhenroute um das Scharnkees. Über dem Sella-Joch thront der Langkofel mit bizarren Felswänden, weiter westlich ragt der Rosengarten in den Himmel, umgeben von dem Philer im Kiseppass, garniert mit romantischen Seehütten und tollen Ausblicken auf die Spitze der Dolomiten. Schon der berühmte Architekt Le Corbusier nannte

die Dolomiten „die schönste Architektur der Welt“, heute sind sie UNESCO Welterbe. Oben ragen die majestätischen Felsfornia in den steilen Himmel, unten im Tal sorgen die charmanten Dörfer Ladinia und Fassa.

Jeder Tag ein anderes Skigebiet und die Sellaronda als Highlight
Seben Skigebiete verbinden sich auf das rund 20 Kilometer lange Tal Cortina am Karerpass, Val di Fassa mit Ratschertal, Marmarosta mit Fedas-Pass, Sellaonda und Cembra mit Fassa- und Sellaronda bei Cortina und Campitello, Badia und Cembra bei Pozzo di Fassa, Merano mit Alpe Lusia und der San Pellegrino-Pass mit Fassa. Über 200 Pistenkilometer lassen auf 1.95 Abfahrten keine Wünsche offen. Für Abenteuer gibt es vier Seilbahnen und fünf Sesselparks zu entdecken. Skizugange, davon die Sellaronda zu anspruchsvoll ist, erleben die abwechslungsreiche Alternative auf der Panorama Sellaronda. Diese durchquert drei der Skigebiete auf insgesamt 70 Kilometer Höhe und bietet auf jedem Höhenmeter Gipfel und atemberaubendes Panorama.

Die Atmosphäre auf der Südslope der Alpen sowie das trockene Klima mit vielen Sonnenstunden lockern ihre Besucher. Die Mitte der Skigebiete untereinander und die guten Seilbahn-Verbindungen machen aus dem Winterurlaub eine faszinierende Entdeckungsreise. Jeden Tag ein anderes Skigebiet ganz ohne Stress. Skis und lange Distancen lassen sich auch die entsprechende italienische Ski-Materialwarenschicht begeistert, die regelmäßig im Val di Fassa präsentiert. Mit dem Liftpass von Dolomiti Superski eröffnen sich wunderbare Touren auf der Rote mit und ohne Seilbahnen.

Stattes Winterangebot und beste Bedingungen

Langläufer lieben und leben das Tal nicht nur wegen der weltberühmten Merano-Länge, eines der bedeutendsten Langlauf-Weltkennlinien, das jeden Winter Ende Januar stattfindet insgesamt vier Langlaufgebiete mit 70 Kilometern Länge hat das Val di Fassa zu bieten. Einige von ihnen sind auch als Skisportgebiete. Besonders schneereich ist es im Langlaufzentrum Alpe di Sella bei San Pellegrino-Pass auf rund 2.000 Metern Höhe. Aber nicht nur Langläufer kommen im Val di Fassa auf ihre Kosten. Das Val di Fassa, Val di Sella, Val di Marmarosta und Fassa bei San Pellegrino-Pass sind bekannt für traumhafte Schneeschichten. Im Val di Fassa, auf der Marmarosta und am Pordoi-Pass treffen sich die besten Skiläufer. Bei Freeridern stehen das Val di Fassa und der Val di Lusia zwischen den Felsfornien des Pordoi, die Talschnee-Abfahrten der Marmarosta und die Routen auf dem Westhang des Col Margherita an

San Pellegrino-Pass, besonders hoch im Kurs. Absolute Highlights für Freerider sind der Dolomiti Park am Sellaronda in Cortina, der Sella Group bei San Pellegrino-Pass und der Badia's Snowpark in Pozzo di Fassa.

Begegnungen mit alten Bräutchen und modernen Wellnessangeboten

Die Hauptorte Merano, Val di Fassa, Pozzo di Fassa, Campitello und Cortina überzeugen mit einem Mix aus alpinen Traditionen und italienischer Leichtigkeit, Wellness- und Spa, herrliche alpine Küche und mediterranen Köstlichkeiten. Ein kulturelles Highlight im Winter ist der traditionelle Ladinia Kermes. Hier haben Urlauber die Möglichkeit alte Bräutchen hautnah zu erleben. Wenn die Einheimischen mit handgeschriebenen Holzmasken unterhalb der Masken aufziehen. Doch das Tal lockt sich auch von seiner sanften Seite zeigen. Beste Bedingungen zum Entspannen bieten ausgezeichnete Wellnessangebote im glühenden Schnee. Enten erholungs Spa oder auch entspannende Behandlungen in den Thermalen wie die Galena und DC Terme Dolomiti in Pozzo di Fassa.



Weitere Informationen unter
www.valdifassa.com
www.facebook.com/ValdiFassa
www.instagram.com/valdifassa